もったいないをなくそう！

～食べものを大切に 未来のために～



かのやの食べて育む知恵袋
2026.10

日本の食品ロスの現状（令和6年度公表の推計）

日本の年間食品ロス量は

約461万トンです。



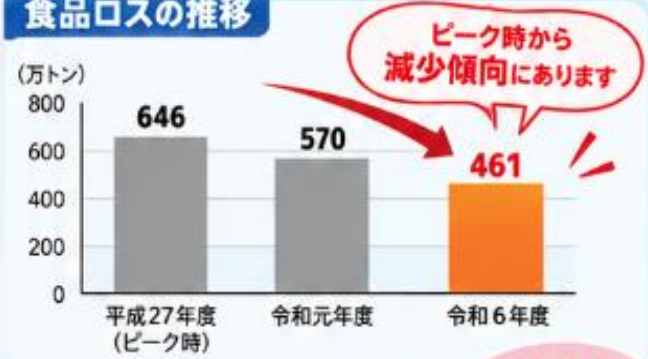
家庭から 約224万トン（約5割）



事業者から 約237万トン（約5割）



食品ロスの推移



1人あたりの廃棄量

国民1人あたり1日 約**102g**（おにぎり1個分）の食べものを捨てている計算になります。



（出典：令和6年度 環境省）

主な発生原因

家庭系

食べ残し



作りすぎや食べ残し

直接廃棄



賞味期限切れなどで手つかずのまま捨てる

過剰除去



野菜の皮を厚くむきすぎるなど

事業系

規格外品



形や大きさが基準外のもの

返品



賞味期限が近いなどの理由

売れ残り



スーパーやコンビニなどの売れ残り

客の食べ残し



飲食店での客の食べ残し

鹿屋市の取り組み現状



食品ロス削減のために **3キリ運動**
「使い切り」「食べ切り」「水切り」など
何かしらの行動をしている人の割合





令和6年度鹿屋市 食と農に関するアンケート調査

食品ロス削減が求められる主な理由

① 環境を守るため（地球温暖化の防止）

- 捨てられた食品を燃やすとき、大量の二酸化炭素（CO_2）が発生します。
- ゴミを減らすことは、地球温暖化を防ぐために大切です。



② 限られた資源と食料を大切にするため

- 日本は食料の多くを海外からの輸入に頼っています。しかし、その一方で、まだ食べられる食品をたくさん捨てています。
- 世界には十分な食料を得られない人がいる中で、食べられるものをムダにするのは大きな問題です。



③ ゴミ処理のコスト（税金）を減らすため

- 捨てられた食べものを処分するためには、膨大な税金（日本全体で年間2兆円以上のごみ処理費用など）が使われています。
- 食品ロスを減らすと、家計だけでなく、社会全体のコストも減らせます。



（出典：令和6年度 環境省）

今日からできる具体的な対策をご紹介

① 買いものの工夫（買いすぎない）

冷蔵庫をチェックする



出かける前にスマホで冷蔵庫の中を撮影するなどして、家にある食材を把握し、重複買いを防ぎます。

買い物リストを作る



必要な分だけメモしてから店に行き、余計な買い物を避けましょう。

てまえどりを活用する



すぐに食べる分は、陳列棚の手前にある賞味期限・消費期限が近い商品を選ぶことで、お店の廃棄を減らせます。

② 調理の工夫（作りすぎない・過剰除去を防ぐ）

食べきれる量だけ作る



家族の予定や体調を確認し、残らない適量を調理しましょう。

食材を無駄なく使う



ブロッコリーの茎、シイタケの軸、ピーマンの種やワタなど、普段捨てがちな部分も工夫して美味しく調理しましょう。

余った食材を活かす



余ったおかずや食材は、傷まないよう早めに保存容器に入れて冷蔵・冷凍し、別の料理にアレンジしましょう。